



गर्मियों में त्वचा सम्बन्धी समस्याओं को खत्म करता है नमक

गर्मियों के मौसम में महिलाओं को कई तरह की त्वचा सम्बन्धी बीमारियों का सामाना करना पड़ता है। गर्मी में पीसने और धूप के कारण त्वचा काफ़ी टैन और बेजान हो जाती है। ऐसे में जल्दी ही कि आप इस मौसम में अपनी दिक्कत का खास ख्याल रखें। इन समस्याओं से छुटकारा पाने के लिए नमक के कुछ धैर्यलूप्रेरणीय उपाय बताने जा रहे हैं, जिसका इस्तेमाल करते हुए आप अपनी त्वचा को इस मौसम में सुरक्षित रख सकती हैं।

कहा जाता है कि ज्यादा नमक के सेवन से त्वचा रोग होते हैं। खुजली होने के कई कारणों में नमक भी एक कारण है। शरीर में जलन, खराश, त्वचा पर लाल चकते नमक की अधिकता से होते हैं। अंगर आपके बाल जरूरत से ज्यादा झाड़ रहे हैं तो सोडियम की अधिकता होना इसका एक कारण है। यह सोडियम ज्यादा नमक के सेवन से बनता है जो ज्यादा बन जाए तो बालों की जड़ों को कमज़ोर कर डालता है। ज्यादा नमक का सेवन करने से होने वाली इन समस्याओं के बावजूद नमक त्वचा को सुरक्षित रखता है, कैसे आइए डालते हैं एक नज़र-

टोनर की तरह करें
नमक का इस्तेमाल

ऑयली त्वचा से छुटकारा पाने के लिए नमक का इस्तेमाल किया जा सकता है। नमक को टोनर की तरह इस्तेमाल किया जा सकता है। इसके लिए इसे एक स्प्रे बोतल में हल्का गुन्जन पानी और नमक अच्छे से मिलाएं। आप रुई का इस्तेमाल कर मिश्रण को घेरे पर लगा सकते हैं।

नमक मिले पानी से नहाएँ
झाई इस्तेमाल कर सकते हैं।

इसके लिए एक कप पानी में आधा कप नमक डालें और इसे अच्छी तरह से मिलाएं। आप चाहे तो बाथटब को नमक डालकर पानी से भी भर सकते हैं और 15 मिनट तक बैठ सकते हैं।

स्क्रब की तरह करें
नमक का इस्तेमाल

अपनी धूप से आपकी इस्तेमाल टैन हो गई है तो इसके लिए एक चम्चू नारियल तेल और नमक मिलाएं। इससे बैडी पर स्क्रब करें।

नमक से बनाएं फेस मास्क

नमक का फेस मास्क बनाने के लिए तीन चम्चू शहद और एक चम्चू नमक मिलाएं। इस पेरेट को अच्छे से मिलाएं और चेहरे पर लगाएं। 10 मिनट बाद घेरे को साफ कर दें।



वया आप भी हाइपरथायरायडिज्म की समस्या से जूझ रहे हैं

आज के समय में हाइपरथायरायडिज्म की समस्या से बहुत से लोग पीड़ित होते हैं। इस स्थिति में थायरायड ग्रैंड आवश्यकता से अधिक थायरोयड हार्मोन का उत्पादन करने लगती है। जिसकी वजह से शरीर में कई रक्त के दिक्कते होते रहती हैं। जैसे अनिद्रा, हार्ट रेट का फलक्युएट होना, कमज़ोरी महसूस होना, बजन घट जाना, कंपकंपी होना, दस्त और थायराइड का बढ़ना आदि। लेकिन आज के समय में ऐसी किसी भी स्थिति में घबराने की बात नहीं होती। क्योंकि ऐसी ढेरों द्वाया या खाद्य सामग्री होती है, जो थायराइड से संबंधित समस्या और उसके लक्षणों को कम कर सकती है। हमारे बड़े बुड़े भी अक्सर कहा करते थे, कि अच्छा खाना ही आपको बीमारियों से लड़ने की शक्ति भी देता है और बचाकर भी रखता है। तो चलिए जानते हैं कि आखिर थायरायडिज्म की स्थिति से जूझने वाले लोगों के लिए वया खाना सही है और वया खाना गलत।

न्यूट्रिएंट रिच फूड खाएं

इस स्थिति से निपटने के लिए आपको ऐसी खाद्य सामग्री का सेवन भी करना होगा। जिनके अंदर कई तरह के विटामिन-मिनरल्स और खनिज पर्याप्त शामिल हों। इसके लिए आप सारलूम, झाई फूट्स, सीड़स, एपोकाडो, आदि का सेवन कर सकते हैं। इन खाद्य सामग्रियों के अंदर मौजूद कैल्शियम, जिक, आयरन जैसे तत्व आपको सूजन से भी बचाते हैं और आपकी रोग प्रतिरोधक क्षमता को भी बेहतर करते हैं। यहीं नहीं खाद्य सामग्रियों के जरिए हाइड्रेटों भी तंदुरुस्त रहती हैं।

हरी पतेदार सब्जियां

अगर आज किसी भी बड़े बुड़े से पूछेंगे कि सेहतमंद रहने के लिए कौन सी सब्जी सबसे ज्यादा फायदेमंद है। यहीं नहीं बढ़िक विज्ञान और आयर्वेद भी हरी पतेदार सब्जी की ही पैरी करते हुए दिखाई देंगे। पर अगर आपको थायराइड से जुड़ी कोई समस्या है तो आपके लिए हरी पतेदार सब्जियों में भी वह अधिक फायदेमंद होगी, जो ब्रैसिसेकी के

परिवार से आती है, जैसे ब्रॉकोली, ब्रेसेल्स ग्रैउट्स, बोक चोय, काले फूलगोभी, शलजम आदि। आपको बता दें कि यही सब्जियां ही जो आयोडीन का उपयोग शरीर में सुखार ढांग से चला सकती हैं।

करें इन मसालों का सेवन

भारतीय रसोई की भीतर सदियों से ढेरों मसालों को उपयोग खाने के स्वाद को बढ़ाने के लिए किया जाता है। वहीं आयर्वेद के नज़रिए से शामिल किए जाने वाले यह मसाले पोषक तत्वों का खजाना होते हैं, जो कई स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं का अंत कर सकते हैं। वहीं ऐसा ही कुछ अब विज्ञान भी मानने लगा है। अगर आपको थायराइड के जुड़ी दिक्कतों से पार पाना है तो आप अदरक, हल्दी, काली मिर्च, लौंग और मिठा का सेवन कर सकते हैं। इन मसालों के अंदर कई एटीऑक्सीटेंट गुण होते हैं जो आपकी थायराइड की समस्या और उसके लक्षणों को कम कर सकते हैं।

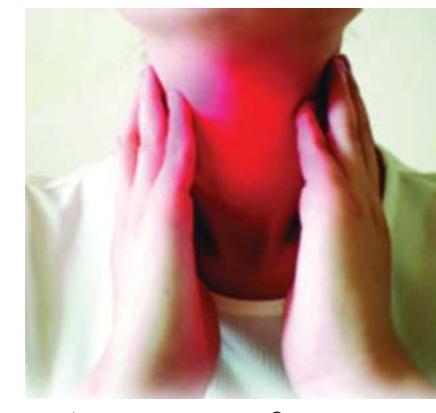
वया ना खाएं

ऐसा कहा जाता है कि जिस तरह एक सही डाइट आपकी समस्याओं को हर लेती है। उमीं तरह कुछ गतल चीजें आपके छोटी मोटी दिक्कतों को बड़ी समस्याओं में तब्दील कर देती हैं। इसलिए जितना जल्दी यह है कि आपको वया खाना चाहिए, उससे कहीं ज्यादा जल्दी है कि आपको वया नहीं खाना चाहिए। आइए जानते हैं ऐसी ही कुछ चीजों के बारे में जो आपको थायराइड की समस्या के दौरान बिल्कुल भी नहीं खानी चाहिए।

आयोडीन युक्त पदार्थ

आमतौर पर यह चीजों या दफ्तरों में लोग चाह्या चॉकलेट का सेवन करते हैं, जिनमें कैफीन होता है। इनके सेवन से घबराहट, चिड़चिड़ापन, और हार्ट रेट बढ़ देता है। जो हाइपरथायरायडिज्म की स्थिति के लक्षणों को बढ़ाना का कार्य कर सकता है। अगर आपको यह समस्या है और आप सुखार की शुरुआत में ही चाह्या या कॉफी का सेवन करते हैं तो आप इसके सेवन से पूरी तरह बचें।

आज के समय में हाइपरथायरायडिज्म की समस्या से बहुत से लोग पीड़ित होते हैं। इस स्थिति में थायरायड ग्रैंड आवश्यकता से अधिक थायरोयड हार्मोन का उत्पादन करने लगती है, लेकिन क्या वास्तव में ऐसी चीजें सुखार येती हैं जो हमारे लाभ मिलते हैं? चूंकि खट्टे फलों में एसिड पाया जाता है, जो हमारे एंगर यांत्री गुस्से का कारण हो सकता है। ये तरह, खीरी युक्त फल ये एक प्रभावित कर सकती हैं, जो भविष्य में गैस्ट्रिक की समस्या का कारण बन सकती है। इसलिए यहां हम कुछ ऐसे फूड आइटम्स के बारे में आपको जानकारी दे रहे हैं जिनके खानी पेट सेवन करने से आपको कई स्वस्थ लाभ मिलते हैं।



ग्लूटेन युक्त सामग्री

थायराइड की समस्या से परेशन व्यक्ति को ग्लूटेन युक्त खाद्य सामग्री का सेवन नहीं करना चाहिए। दरअसल इसकी वजह से शरीर में रोटी को सूजन और एलर्जी की समस्या हो सकती है। आमतौर पर घरों के अंदर इस्तेमाल किया जाने वाला गेंडू माल्ट और खीरी के अंदर ग्लूटेन होता है। इसलिए इस तरह के पदार्थों से दूरी बनाकर रखें।

सोया

सोया उत्पाद का सेवन भी थायराइड की स्थिति में नहीं करना चाहिए। हालांकि इसके अंदर आयोडीन नहीं होता लेकिन हाल ही में टोफू को लेकर कई अध्ययन हो चुके हैं। यह अध्ययन बताते हैं कि सोया थायराइड की स्थिति को बिगाड़ सकता है। इसलिए इसके सेवन से पूरी तरह बचें।

कैफीन युक्त पेय पदार्थ

आमतौर पर यह चीजों या दफ्तरों में लोग चाह्या चॉकलेट का सेवन करते हैं, जिनमें कैफीन होता है। इनके सेवन से घबराहट, चिड़चिड़ापन, और हार्ट रेट बढ़ देता है। जो हाइपरथायरायडिज्म की स्थिति के लक्षणों को बढ़ाना का कार्य कर सकता है। अगर आपको यह समस्या है और आप सुखार की शुरुआत में ही चाह्या या कॉफी का सेवन करते हैं तो आप इसकी जगह हर्बल चाय, पानी या सेव के सिरके का पानी में मिलाकर सेवन कर सकते हैं।



खाली पेट खट्टे फलों के सेवन से हो सकते हैं नुकसान

सुखार का नाश्ता हम सभी के लिए जरूरी है और ब्रेकफास्ट में हम सभी का खान-पान अलग वैराइटी का होता है। जैसे किसी को सुखार के नाश्ते में पोंगा और उपमा खाना प्रसंद होता है तो कोई भी गैस चढ़ने का खाने करना है। नाश्ते की तर्जीरों में सतरे का रस, क्रोइसेन और ब्रेड दिखने में बहुत आकर्षक लग सकते हैं, लेकिन क्या वास्तव में ऐसी चीजें सुखार येती हैं? चूंकि खट्टे फलों में एसिड पाया जाता है, जो हमारे एंगर यांत्री गुस्से का कारण हो सकता है। ये तरह, खीरी युक्त फल ये

भारतीय उद्योगपतियों को रास नहीं आ रहा अपना ही देश

नई दिल्ली, एजेंसी। भारत के 22 फीसदी अमीरों को अपना ही देश रास नहीं आ रहा। कोटक प्राइवेट की एक रिपोर्ट के अनुसार 22 फीसदी भारतीय रहने की स्थिति, विदेशों में बेहतर जीवन स्तर और आसान कारोबारी माझैल के कारण दूसरे देश में बसने की इच्छा रखते हैं। कोटक प्राइवेट द्वारा मंगलवार को जारी सर्वेक्षण रिपोर्ट में ये खुलासा हुआ है। देश के 150 अमीर लोगों पर हुए सर्वेक्षण में ये नतीजा सामने आया है। दो तिहाई लोग इसलिए विदेश में बसना चाहते हैं, क्योंकि वहाँ कारोबार करना आसान है। पांच देश पहली पसंद-देश के जो अमीर विदेशों में बसना चाहते हैं उनकी पहली पसंद अमेरिका, ब्रिटेन, ऑस्ट्रेलिया, कनाडा और संयुक्त अरब अमीरात (यूरोप) है। सर्वेक्षण में



लोगों ने बताया कि वे यूरोप में उसके गोल्डन बीजा योजना के कारण बसना चाहते हैं क्योंकि इसके कई लाभ हैं।

क्या पूरा पैसा भी भारत से ले जाएगे?

कोटक महिंद्रा बैंक की अध्यक्ष गौतमी गवांकर का कहना है कि अमीरों के विदेश जाने का मतलब ये नहीं है कि वे अपना पूरा पैसा भी भारत से ले जाएंगे। ऐसा इसलिए है क्योंकि कुछ नियम और शर्तें हैं, जिसके तहत कोई व्यक्ति ऐसा नहीं कर सकता है।

ट्रॉफैरिफ का झटका, टाटा मोटर्स के शेयर हुए

धड़ाम, 6 प्रतिशत से ज्यादा लुढ़के

नई दिल्ली, एजेंसी। टाटा मोटर्स के शेयर गुरुवार को धड़ाम हो गए हैं। ऑटोमोबाइल कंपनी के शेयर बीएसई में 6 परसेट से ज्यादा टट्कर 661.35 रुपये पर जा पहुंचे हैं। ज्युआर लैंड रोवर की पैरेंट कंपनी टाटा मोटर्स के शेयरों में यह गिरावट अमेरिकी राष्ट्रपति डोनल्ड ट्रंप के एक अनास्टेमेंट के बाद आई है। ट्रंप ने इंपोर्ट कारों और हल्के ट्रकों पर 25 परसेट ट्रैफिक लगाने की घोषणा की है। यह ट्रैफिक 2 अप्रैल 2025 से प्रभावी होंगा। टाटा मोटर्स के अलावा दूसरी ऑटोमोबाइल और ऑटो कंपोनेंट्स कंपनियों के शेयरों में भी गिरावट देखने को मिलती है।

JLR के लिए अहम मार्केट है अमेरिका- ज्युआर लैंड रोवर के लिए अमेरिका एक बेहद अहम मार्केट है। जेलआर की फाइनेंशियल इंजर 2024 की सालाना रिपोर्ट के मुताबिक, कंपनी की टोटल सेल्स में यूएस मार्केट की हिस्सेदारी 22 परसेट रही है।

ओला, उबर की तरह कैब सेवा शुरू करने जा रही सरकार

नई दिल्ली, एजेंसी। केंद्र सरकार अब ओला और उबर की तरह टैक्सी सेवा शुरू करने जा रही है। केंद्रीय गृह मंत्री अमित शाह ने संसद में एलान किया है कि सरकार ड्राइवरों को राहत देने के लिए सहकार टैक्सी योजना शुरू करने जा रही है। इसमें सहकारी समितियां दोपहिया, टैक्सी, रिक्षा और चार पहिया वाहनों को पंजीकृत करा सकेंगी। लोकसभा में योजना की जानकारी देते हुए गृह मंत्री अमित शाह ने कहा कि केंद्र सरकार प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के सहकार से समृद्धि के लिए पर काम कर रही है। यह केवल एक नारा नहीं है। इसे जमीनी स्तर पर लागू करने के लिए सहकारिता मंत्रालय पिछले साल



तीन साल से काम कर रहा है। जल्द ही आने वाले महीनों में एक बड़ी सहकारी टैक्सी सेवा शुरू की जाएगी। इसका ड्राइवरों की सीधी लाभ मिलेगा। ओला, उबर के खिलाफ अलग-अलग किराया वसूलने की मिली थी शिकायतें दिसंबर 2024 में सरकार को शिकायत मिली थी कि कैब कंपनियां, विशेषकर उबर और ओला, आईडीएस तथा एंड्रॉयड फोन का उपयोग करने वाले ग्राहकों से अलग-अलग किराया वसूल कर रही हैं। इसके बाद केंद्रीय उपभोक्ता संरक्षण प्रायोगिक (सीसीपीए) ने दोनों कंपनियों को नोटिस जारी किया।

आरोपी को खारिज करते हुए ओला ने कहा कि कंपनी के पास सभी ग्राहकों के लिए एक समान समृद्धि निर्धारण संरक्षण है। ओला ने एक बयान में कहा था कि सामान सवारी के लिए उपयोगकर्ता के सेलफोन के ऑपरेटिंग सिस्टम के आधार पर भेदभाव नहीं करते हैं। कंपनी के प्रवक्ता ने कहा, हमने सीसीपीए को यह स्पष्ट कर दिया है, और हम इस संबंध में किसी भी गलतफहमी को दूर करने के लिए उनके साथ मिलकर काम करेंगे।

एसी की ऊर्जा दक्षता को दोगुना कर बिजली संकट टाल सकता है भारत

नई दिल्ली, एजेंसी। भारत में अगले दशक में रुम एयर कंडीशनर (एसी) की संख्या 13-15 करोड़ की बढ़ती होगी इससे 2035 तक देश की अधिकतम बिजली मांग 180 गीगवाट से अधिक बढ़ सकती है, जो कुल अनुमानित मांग का 30 फीसदी है इससे देश में बिजली संकट उत्पन्न हो सकता है। कैलिफोर्निया यूनिवर्सिटी के भारत ऊर्जा एवं



जलवायु केंद्र (आईईसीसी) के अध्ययन में कहा गया, भारत अगले 10 वर्षों में कमरे के एसी की ऊर्जा दक्षता को दोगुना कर गंभीर बिजली संकट से बच सकता है और ग्राहकों को 2.2 लाख करोड़ रुपये तक की बढ़त करा सकता है। अध्ययन के मुताबिक, बिजली की मांग बढ़ाने में एसी की सबसे अधिक भूमिका होती है। अधिक विकास और एसी की बढ़ती मांग के कारण भारत की कुल बिजली खपत में बढ़ते हुए बीआईएस ने पिछले साल इस प्रक्रिया को शुरू किया था और इसके लिए स्वास्थ्य क्षेत्र के विशेषज्ञों, मरीजों के संगठनों और अन्य हितधारकों से सलाह ली है।

मामले से जुड़े सूची के अनुसार, इस नए विलिंग प्रारूप को भारतीय मानक व्यूरो और स्वास्थ्य मत्रालय मिलकर तैयार कर रहे हैं। बीआईएस ने पिछले साल इस प्रक्रिया को शुरू किया था और इसके लिए स्वास्थ्य क्षेत्र के विशेषज्ञों, मरीजों के संगठनों और अन्य हितधारकों से सलाह ली है।

एसी की सबसे अधिक विकास और एसी की बढ़ती मांग के कारण भारत की कुल बिजली खपत में बढ़ते हुए बीआईएस ने यह समझने में आसानी होगी कि उनके पैसे का उपयोग कहाँ हुआ।

मरीजों को होगा बड़ा फायदा- इस नए प्रारूप के लागू होने से मरीजों को भी निर्धारित किया गया है। इससे मरीजों को यह समझने में आसानी होगी कि उनके पैसे का उपयोग कहाँ हुआ।

लोगों ने बताया कि वे यूरोप में उसके गोल्डन बीजा योजना के कारण बसना चाहते हैं क्योंकि इसके कई लाभ हैं।

कोटक महिंद्रा बैंक की अध्यक्ष गौतमी गवांकर का कहना है कि अमीरों के विदेश जाने का मतलब ये नहीं है कि वे अपना पूरा पैसा भी भारत से ले जाएंगे। ऐसा इसलिए है क्योंकि कुछ नियम और शर्तें हैं, जिसके तहत कोई व्यक्ति ऐसा नहीं कर सकता है।

लोगों ने बताया कि वे यूरोप में उसके गोल्डन बीजा योजना के कारण बसना चाहते हैं क्योंकि इसके कई लाभ हैं।

कोटक महिंद्रा बैंक की अध्यक्ष गौतमी गवांकर का कहना है कि अमीरों के विदेश जाने का मतलब ये नहीं है कि वे अपना पूरा पैसा भी भारत से ले जाएंगे। ऐसा इसलिए है क्योंकि कुछ नियम और शर्तें हैं, जिसके तहत कोई व्यक्ति ऐसा नहीं कर सकता है।

लोगों ने बताया कि वे यूरोप में उसके गोल्डन बीजा योजना के कारण बसना चाहते हैं क्योंकि इसके कई लाभ हैं।

कोटक महिंद्रा बैंक की अध्यक्ष गौतमी गवांकर का कहना है कि अमीरों के विदेश जाने का मतलब ये नहीं है कि वे अपना पूरा पैसा भी भारत से ले जाएंगे। ऐसा इसलिए है क्योंकि कुछ नियम और शर्तें हैं, जिसके तहत कोई व्यक्ति ऐसा नहीं कर सकता है।

लोगों ने बताया कि वे यूरोप में उसके गोल्डन बीजा योजना के कारण बसना चाहते हैं क्योंकि इसके कई लाभ हैं।

कोटक महिंद्रा बैंक की अध्यक्ष गौतमी गवांकर का कहना है कि अमीरों के विदेश जाने का मतलब ये नहीं है कि वे अपना पूरा पैसा भी भारत से ले जाएंगे। ऐसा इसलिए है क्योंकि कुछ नियम और शर्तें हैं, जिसके तहत कोई व्यक्ति ऐसा नहीं कर सकता है।

लोगों ने बताया कि वे यूरोप में उसके गोल्डन बीजा योजना के कारण बसना चाहते हैं क्योंकि इसके कई लाभ हैं।

कोटक महिंद्रा बैंक की अध्यक्ष गौतमी गवांकर का कहना है कि अमीरों के विदेश जाने का मतलब ये नहीं है कि वे अपना पूरा पैसा भी भारत से ले जाएंगे। ऐसा इसलिए है क्योंकि कुछ नियम और शर्तें हैं, जिसके तहत कोई व्यक्ति ऐसा नहीं कर सकता है।

लोगों ने बताया कि वे यूरोप में उसके गोल्डन बीजा योजना के कारण बसना चाहते हैं क्योंकि इसके कई लाभ हैं।

कोटक महिंद्रा बैंक की अध्यक्ष गौतमी गवांकर का कहना है कि अमीरों के विदेश जाने का मतलब ये नहीं है कि वे अपना पूरा पैसा भी भारत से ले जाएंगे। ऐसा इसलिए है क्योंकि कुछ नियम और शर्तें हैं, जिसके तहत कोई व्यक्ति ऐसा नहीं कर सकता है।

लोगों ने बताया कि वे यूरोप में उसके गोल्डन बीजा योजना के कारण बसना चाहते हैं क्योंकि इसके कई लाभ हैं।

कोटक महिंद्रा बैंक की अध्यक्ष गौतमी

